



Saskia Michalski
**Lieben und lieben lassen – Gefühle passen in keine
Schublade**

678 Minuten | 152 Tracks
978-3-8449-3887-6

Inhalt

Track Titel

- 2** Ein paar Hinweise zum Inhalt und meiner Sprachwahl
- 2** Vorwort
- 3** Warum eigentlich Liebe?

- 4** **Kapitel 1: Ich dachte, das ist Liebe?**
- 6** All you need is love. Oder?
- 9** Zwischen Disney, der Gesellschaft und unseren Eltern
- 14** Lieb mich oder ich lieb dich!
- 20** Unter dem Deckmantel der Liebe
- 26** If you wanna be my Lover
- 33** Die eine wahre große Liebe

- 37** **Kapitel 2: Die Liebe als Spektrum**
- 38** Liebe ist kein Besitz
- 40** Selbstsabotage: Ich bin lieb und brav
- 45** Zwischen Selbsterfahrung und Rücksicht
- 49** Ich liebe mich

- 52** **Kapitel 3: Bin ich falsch oder ist es die Welt?**
- 57** Wer bin ich eigentlich?
- 64** Holy moly, I'm poly!

- 81 Poly-Guide
- 95 Queere Liebe – mein Coming-out
- 104 Coming-out-Guide
- 111 »Ist doch alles nur eine Phase«

- 113 **Kapitel 4: Liebe, Lust und Frust**
- 115 Verletzlichkeit verletzt nicht, aber Verletzte verletzen
- 125 Mit Eifer gesucht, Leid gefunden
- 130 Schäm dich!
- 134 Bi+/Queerfeindlichkeit und Allyship
- 139 Konsens is Key
- 141 Sex
- 148 Weil ich liebe

- 151 **Danksagung**

Queere Begriffe

Agender: Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen oder sich beispielsweise mit dem Konzept von Geschlecht nicht identifizieren können.

Ally: Eine Person, die selbst nicht Teil einer marginalisierten Gruppe, wie beispielsweise der trans* Community, ist, aber diese aktiv unterstützt. Als Ally oder Unterstützer*in bezeichnet zu werden bedeutet mehr als nur »nichts dagegen zu haben« – es ist ein aktives Engagement.

A_romantisch/aro: Eine Person, die wenig bis keine romantische Anziehung zu anderen Menschen empfindet. Der Unterstrich steht für das Spektrum, da dies unterschiedlich erlebt wird.

A_sexuell/Ace: Eine Person, die wenig bis keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen empfindet. Der Unterstrich steht für das Spektrum, da dies unterschiedlich erlebt wird.

Bi+ Sexualität: beschreibt einen Schirmbegriff aller Orientierungen, welche sich zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlen. Darunter fallen z. B. pansexuell, bisexuell, omnisexuell, multisexuell oder polysexuell.

Bisexualität: Eine Person, die sich zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlt. Bisexualität schließt alle Geschlechter ein, jedoch muss nicht zu jedem Geschlecht eine Anziehung bestehen. Präferenzen können sich stark unterscheiden und sich im Laufe der Zeit verändern.

Bifeindlichkeit: Diese bezeichnet die Diskriminierung von bi+ Personen. Sie manifestiert sich beispielsweise durch Ablehnung, Wut, Unbehagen, Vorurteile oder sogar körperliche bzw. psychische Gewalt. Internalisierte Bifeindlichkeit liegt vor, wenn sich diese Feindseligkeit gegen die eigene sexuelle Orientierung und damit gegen die eigene Person richtet. Bifeindlichkeit ist auch innerhalb der queeren Community verbreitet.

Binäres System: Dieses Konzept beschreibt eine Ordnung, in der es nur zwei Kategorien gibt, wie richtig oder falsch, gut oder schlecht, Mann oder Frau, heterosexuell oder homosexuell, monogam oder freie Liebe. Es besteht eine deutliche Tendenz, Ereignisse, Wahrnehmungen oder sogar Menschen schnell und eindeutig zu kategorisieren, wobei Zwischenstufen und Spektren oft vernachlässigt werden.

Casual Sex: Nicht bindender, unverbindlicher Sex ohne die Erwartung einer weiter führenden romantischen Beziehung.

Cisgender: Eine Person, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.

Closeted: Eine Person, die ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität nicht öffentlich macht oder sich selbst dessen noch nicht bewusst ist.

Coming-out: Der Prozess, in dem eine Person sich selbst über ihr Geschlecht und/oder sexuelle Orientierung bewusst wird (inneres Comingout) und dies mit anderen teilt (äußeres Coming-out). Das äußere Coming-out (optional) ist ein lebenslanger Prozess, da es oft im Alltag wiederholt werden muss.

Comphet: Abkürzung für »Compulsory Heterosexuality«, bezeichnet den gesellschaftlichen Druck, heterosexuell zu sein oder sich so zu verhalten.

Deadname: Der abgelegte Vorname, der einem bei der Geburt zugewiesen wurde. Gerade für binäre und nicht binäre trans* Menschen, die sich einen neuen Namen gegeben haben, kann es extrem verletzend sein, diese mit ihrem Deadname anzusprechen.

Demisexuell: Eine Person, die sexuelle Anziehung erst nach dem Aufbau einer emotionalen Bindung empfindet.

Femme: Beschreibt Personen, die sich in ihrem Ausdruck und Verhalten als feminin präsentieren, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität.

FLINTA*: Ein Akronym für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht binäre, trans* und agender Personen.

Gender/Geschlechtsidentität: Beschreibt auf der wissenschaftlichen Ebene das sozial konstruierte Geschlecht. Geschlechtsidentität bedeutet die persönliche Vorstellung/Wahrnehmung vom eigenen Geschlecht. Nicht zu verwechseln ist dies mit einer Geschlechterrolle (diese wird von außen zugeschrieben und hat nichts mit einer Geschlechtsidentität zu tun).

Geschlechtsausdruck: Die äußere Darstellung des Geschlechts durch Kleidung, Verhalten, Gestik usw. (wie es in unserer Gesellschaft eingeordnet wird) – Geschlechtsausdruck ist nicht dasselbe wie Geschlechtsidentität. Wir sehen Menschen das Geschlecht nicht an.

Heteronormativität: Die Annahme, dass Heterosexualität und Cisgeschlechtlichkeit die Norm sind, was oft zur Marginalisierung anderer Sexueller Orientierungen, Geschlechter und Lebensformen führt.

Homosexuell: Der Begriff homosexuell bezieht sich auf eine Person, die sich emotional, romantisch und/oder sexuell zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlt.

Inter* Person/Intersex: Inter* Menschen sind Menschen, deren körperliche Geschlechtsmerkmale (z. B. Genitalien, Chromosomen, Hormone) nicht der medizinischen Norm von eindeutig männlichen oder weiblichen Körpern zugeordnet werden kann. Bis heute werden die Genitalien von inter* Kindern nach der Feststellung operativ einem der beiden der medizinischen Norm entsprechenden Geschlechter ohne Konsens angepasst. Viele inter* Personen merken dies auch erst zu einem späteren Zeitpunkt. Es gibt fast so viele inter* Personen wie rothaarige Menschen.

Klitoris: Ein Teil der Vulva. Ist die kleine (oder große) Perle, die sich am oberen Ende der Vulvalippen befindet. Die Spitze wird von der Klitorisvorhaut bedeckt. Die Klitoris ist der empfindlichste Teil des menschlichen Körpers.

Lesbisch: Lesbisch ist ein Begriff, der im Allgemeinen die queere Anziehung zu Frauen, Weiblichkeit oder Nicht-Männern beschreibt. Auch nicht binäre Menschen können lesbisch sein.

LGBTQIA+: Ein Akronym, das für » Lesbisch, Schwul, Bisexuell, trans*, queer, inter*, agender steht. Das + steht für weitere Identitäten und Orientierungen.

Masc: Kurzform von maskulin, verwendet, um Personen zu beschreiben, die sich in ihrem Ausdruck und Verhalten als maskulin präsentieren, unabhängig von ihrer Geschlechtsidentität.

Misgendern: Wenn eine Person einem falschen Geschlecht zugeordnet wird und z. B. nicht passende Pronomen/Namen verwendet werden. Dies kann unabsichtlich passieren und korrigiert werden oder ein Ausdruck von Trans*- und Nicht-binär-Feindlichkeit sein.

Misogynie: Bezeichnung für Frauenfeindlichkeit und Hass auf Weiblichkeit bzw. Femininität.

Nicht binär: Nicht binär ist ein Schirmbegriff für Menschen, die sich weder als Frau noch als Mann einordnen oder aber als beides gleichzeitig ansehen, wobei die Zugehörigkeit auch wechseln kann. Nicht binäre Geschlechtsidentitäten gehören zum trans* Spektrum.

Omnisexuell/Omniromantisch: Eine Person, die sich, romantisch und/oder sexuell zu allen Geschlechtern hingezogen fühlt. Das Geschlecht spielt hier jedoch eine Rolle, und oft werden Präferenzen empfunden.

Pansexuell/Panromantisch: Eine Person, die sich, romantisch oder sexuell zu Menschen unabhängig von deren Geschlecht hingezogen fühlt. Das Geschlecht spielt dabei keine Rolle.

Passing: Passing bedeutet, dass eine Person als das Geschlecht wahrgenommen wird, das sie nach außen hin präsentiert, und dadurch mit richtigen Pronomen angesprochen/cis gelesen wird. Nicht allen trans* Menschen ist ein Passing wichtig.

Patriarchat: Bedeutet wörtlich »die Herrschaft der Väter«. Es ist das vorherrschende System in unserer Gesellschaft, welche von (cis) Männern für Männer dominiert wird.

Privileg: Vorteile und Möglichkeiten, die Menschen einer nicht marginalisierten Gruppe automatisch haben. Dass Angehörige marginalisierter Gruppen diese Vorteile bzw. Möglichkeiten nicht haben, ist vielen Menschen mit Privilegien nicht bewusst.

Pronomen: Wörter, die verwendet werden, um eine Person statt ihres Namens zu bezeichnen, oft mit Bezug auf ihr Geschlecht (z. B. er/sie, ihn/ ihre, they/them/deren).

Queer: Ein Überbegriff, der verwendet wird, um eine Vielzahl von sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten außerhalb der heterosexuellen und cisgeschlechtlichen Norm zu beschreiben. Er wird von manchen als Sammelbegriff für die LGBTQIA+ Community verwendet und birgt eine lange queere Geschichte.

Queerfeindlichkeit: beschreibt die Ablehnung und Diskriminierung queerer Menschen aufgrund der Sexualität oder Geschlechtsidentität. Diese zeigt sich durch Intoleranz, Vorurteile, emotionale/physische Gewalt. Internalisierte Queerfeindlichkeit richtet diese von außen stammenden Glaubenssätze gegen sich selbst.

Schwul: Als schwul bezeichnen sich Männer oder auch nicht binäre Personen, die sich zu Männern oder männlichen Personen sexuell und/oder romantisch hingezogen fühlen. Der Begriff »gay« wird manchmal auch als Überbegriff für homosexuelle Personen im Allgemeinen verwendet.

Slutshaming: Abwertung, basierend auf Sexualität. Betrifft vor allem weiblich gelesene Personen. Wer Freude an Sex hat, eventuell auch mit wechselnden Partner*innen, offen über Sexualität spricht oder Haut zeigt, wird als *Schlampe* abgestempelt. Unangepasstes Verhalten wird somit bestraft und beschämt. Eine misogyne Diskriminierung.

TERF: Steht für trans-exclusionary radical feminist, also trans* Personen ausschließende radikale Feministin. Trans*feindliche Gewalt wird mit Radikalfeminismus begründet.

Toxische Männlichkeit/Maskulinität: Kulturelle Normen, die traditionelle männliche Stereotypen fördern, oft auf Kosten der eigenen emotionalen Gesundheit und der Beziehungen zu anderen.

trans* Person/Transgender: eine Person, welche sich nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifiziert. Trans* Personen können sowohl binär (Mann/Frau) als auch nicht binär sein.

Trans*medikalismus: Die Überzeugung, dass Transgeschlechtlichkeit eine psychische Erkrankung ist und Menschen immer eine »vollständige« Angleichung von Hormonersatztherapie über operative Eingriffe durchführen müssen, um trans* *genug* zu sein. Trans* und nicht binäre Menschen, welche diese Kriterien nicht erfüllen, wird das trans*-Sein abgesprochen.

Weiblich gelesene Personen: Dieser Ausdruck bezieht sich auf Individuen, die von anderen als weiblich wahrgenommen werden, unabhängig von ihrer tatsächlichen Geschlechtsidentität. Diese Wahrnehmung basiert häufig auf äußeren Merkmalen oder Verhaltensweisen, welche wir durch unser binäres System stereotypisch zuordnen.

Begriffe der Polyamorie

Ambiamorie/ambiamorös: Menschen, die sich sowohl in monogamen als auch polyamoren Beziehungen wohlfühlen können. Für sie ist es wichtig, dass die jeweilige Beziehungsstruktur zu den Personen passt, mit denen sie in einer Beziehung sind.

Beziehungsanarchie: Beschreibt eher eine Beziehungsphilosophie als eine wirkliche Struktur. Beziehungsanarchist*innen unterscheiden oft nicht zwischen romantischen Beziehungen und anderen Beziehungen. Statt individuelle Verhältnisse zu kennzeichnen, ziehen sie es vor, den Rahmen des *gegenseitigen Einvernehmens* für sie alle zu nutzen. Heißt, dass nicht die romantische Liebe über allem steht – sondern Verbindungen gleichermaßen nicht hierarchisch eingegangen werden.

Beziehungsperson(en): Person(en), mit denen man eine Beziehung führt. Ein genderneutraler Begriff.

Cheating: Betrug kommt auch in der Nicht-Monogamie vor. Jedes Mal, wenn eine Beziehungsperson eine Vereinbarung überschreitet, Informationen vorenthält oder verheimlicht, um zu manipulieren oder zu täuschen, oder sich hinter dem Rücken der anderen Person an unethischem Verhalten beteiligt, wird dies als Betrug betrachtet. Betrug beschreibt eher den Vertrauensbruch und das Brechen von Absprachen als die Teilnahme an einer bestimmten intimen Handlung.

Compersion: Ein Gefühl der Freude oder des Glücks, das man erlebt, wenn man sieht, dass die Beziehungsperson in einer anderen Beziehung mit einer anderen Person glücklich ist.

DADT (don't ask don't tell): Bezieht sich auf eine Beziehungsvereinbarung, bei der Paare nur minimale Informationen (normalerweise über Safer-Sex-Verhaltensweisen) über andere Dates/Beziehungen austauschen und weder Fragen gestellt werden noch transparent Informationen geteilt werden.

ENM & CNM: Akronyme für ethische Nicht-Monogamie (ENM) bzw. konsensuelle Nicht-Monogamie (CNM). Beide Begriffe sind Synonyme für Nicht-Monogamie und werden mittlerweile weniger verwendet – da sie das Stigma rund um nicht monogames Leben befeuern können. Historisch gesehen wurde der Begriff ethische Nicht-Monogamie verwendet, um diese von unethischem Betrug zu unterscheiden. Viele nicht monogame Menschen drängen darauf, von diesem Begriff abzurücken, da Nicht-Monogamie keine echte Nicht-Monogamie ist, wenn sie nicht ethisch ist.

Garden Party Polyamory: Siehe Poly-Guide, »Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Hierarchische Polyamorie: Innerhalb des Polyküls nimmt eine Beziehung die Rolle der »primären Beziehung« ein. Beziehungspersonen werden oft als primäre und sekundäre Partner*innen angesehen. Dies muss nicht unbedingt mit »mehr oder weniger Liebe« zusammenhängen. Primäre Beziehungen priorisieren sich oft, wenn es um Entscheidungen und Verpflichtungen geht. Dies ist so abgesprochen.

Hinge: Beschreibt die Person *in der Mitte*, also den Mittelpart in der Polyamorie, sobald mehr als eine Beziehung geführt wird und diese Menschen untereinander keine romantische Beziehung pflegen. Zum Beispiel bei einem V – die Person in der Mitte ist der Hinge.

Jealousy-Management: Die Rituale und Methoden, die Menschen in polyamoren Beziehungen anwenden, um mit Eifersucht umzugehen und diese gemeinsam und autonom zu bewältigen.

Kitchen Table Polyamory: Siehe Poly-Guide, »Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Komet: Eine Verbindung, die immer wieder im Leben auftaucht. Die kann zum Beispiel auch eine Fernbeziehung sein, in der sich die Partner*innen/ Datingpartner*innen nur selten persönlich treffen, aber froh sind, ihre Verbindung zu diesen Zeiten aufrechtzuerhalten und dazwischen weniger intensiv in Kontakt zu sein, wie ein Komet, der alle paar Jahre nahe genug an der Erde vorbeizieht, um gesehen zu werden.

Konsens: Zustimmung. Die Zustimmung ist die Grundlage für alle sexuellen/interaktiven Handlungen. Ohne Zustimmung ist jede Art von sexueller Handlung sexuelle Gewalt. Konsens sollte ebenso in Gesprächen vor triggernden Themen eingeholt werden.

Konsensuelle Nicht-Monogamie: Ein Überbegriff, der Beziehungsformen umfasst, in denen Partner*innen einvernehmlich romantische oder sexuelle Beziehungen mit mehr als einer Person eingehen; Polyamorie fällt unter diese Kategorie.

Love language: Beschreibt die Art und Weise, wie wir Liebe empfangen und Liebe versenden. Dies herauszufinden kann bei der Kommunikation von Bedürfnissen helfen. Dazu zählen Worte der Wertschätzung/Anerkennung – liebevolle Geschenke/Gesten – gemeinsame Zeit – Zärtlichkeiten und Berührungen – Hilfsbereitschaft und Support. Man kann eine Love Language erlernen – wenn z. B. meine Beziehungsperson anders empfängt, als ich sende.

Metamour: Die Beziehungsperson der eigenen Beziehungsperson, mit der man selbst keine romantische Beziehung führt.

Monogamie: Eine Beziehungsform, bei der eine Person zu einem Zeitpunkt nur eine romantische und sexuelle Partner*innenschaft mit einer einzigen Person führt. Eigentlich müsste es wie die Polyamorie auch Monoamorie heißen – denn Monogamie an sich beschreibt die Einzelehe.

Monogamish: Der Begriff *monogamish* wurde erstmals von Dan Savage, einem amerikanischen Journalisten, Autor und Kolumnisten, geprägt. Eine monogamish Beziehung liegt zwischen einer monogamen Beziehung und einer offenen Beziehung – sie sieht für jede Beziehung anders aus, ist weder völlig geschlossen noch völlig offen. Wie bei anderen Arten von offenen Beziehungen gibt es auch bei monogamish Beziehungen kein Patentrezept. Im Großen und Ganzen geht es darum, mit einer Beziehungsperson überwiegend monogam zu sein und sich außerhalb der Beziehung auf der Grundlage vereinbarter Regeln, Grenzen und Umstände mit anderen zu treffen.

Mono-Poly-Beziehungen (auch im V möglich): Siehe Poly-Guide, »Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Mono-me: Eine monogame Person, die sich mit einer polyamoren Person trifft, mit der Absicht, deren andere Beziehungen zu beenden, um die einzige Beziehungsperson zu werden. Das ist kein ethisches Verhalten.

Mononormativität: Mononormativität bezeichnet eine gesellschaftliche Struktur, bei der nur monogame Beziehungen als richtige, valide und anzustrebende Beziehungen gelten. Polyamore Menschen werden diskriminiert. Die Mononormative ist der Grund dafür, dass eine Ehe immer noch nur zwischen zwei Menschen erlaubt ist und Kinder immer nur zwei Elternteile haben können, obwohl sich in polyamoren Beziehungen oft drei oder mehr Erwachsene um Kinder kümmern. Vor allem Frauen, die in polyamoren Beziehungen leben, erleben viel Diskriminierung und Vorurteile. Polyamore Beziehungen gelten in einer mononormativen Gesellschaft oft als *nicht richtige* Beziehungen, die außerdem schädlich für die Partner*innen und Ausdruck eines krankhaften Sexualverhaltens seien.

Nesting Partner: Bezieht sich auf Beziehungspersonen, die zusammenleben oder andere wichtige Ressourcen (wie z. B. die Verantwortung für ein Kind) teilen.

New Relationship Energy (NRE): Die Aufregung und Energie, die oft am Anfang einer neuen romantischen Beziehung erfahren wird; in polyamoren Kontexten wird dieser Begriff verwendet, um die Dynamik zu beschreiben, die entsteht, wenn ein*e Partner*in eine neue Beziehung beginnt.

Nicht-Monogamie: Ist ein Schirmbegriff für alle Beziehungsformen, in denen Menschen im Rahmen der Vereinbarungen und Absprachen ihrer Beziehung(en) romantische und/oder sexuelle Beziehungen zu mehreren Personen eingehen. Es gibt eine Reihe von nicht monogamen Beziehungs- und Liebesformen, die unter den Oberbegriff der Nicht-Monogamie fallen.

Offene Beziehung: Während bei der Polyamorie per Definition die Liebe im Mittelpunkt steht, geht es bei offenen Beziehungen (in der Regel) eher um physische und/oder sexuelle Beziehungen und Wünsche. Zweifellos äußern manche Menschen in offenen Beziehungen auch, dass sie Gefühle für weitere Menschen haben.

In der Regel legen Menschen in offenen Beziehungen jedoch den romantischen Schwerpunkt auf eine Beziehungsperson – während sie gleichzeitig körperliche Verbindungen außerhalb der Beziehung zulassen. Dies kann auch einseitig der Fall sein.

Old Relationship Energy (ORE): Englisch für »alte Beziehungsenergie«. Beschreibt die Dynamik einer langjährigen romantischen oder sexuellen Beziehung, die mit einem tiefen Gefühl von Sicherheit und Vertrauen einhergeht. Ihr Gegenteil ist die Neue Beziehungsenergie (oder NRE).

OPP (One penis policy): Wenn ein (in der Regel) cis hetero (cishet) Mann seiner Partnerin (Beziehungsperson) nur erlaubt, mit anderen Frauen oder Menschen mit Vulva zu schlafen. Dies ist unethisch und von Misogynie und Diskriminierung von queeren Menschen geprägt. OPP-Strukturen haben eine lange Geschichte und verstärken patriarchalische Werte.

Parallel Polyamory: Siehe Poly-Guide, »Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Poly-intimates: Beschreibt Paare, die sexuell exklusiv sind, aber andere intime/platonische Partner*innenschaften eingehen, welche Ressourcen teilen.

Polyamorie: Aus dem Griechischen *poly*, was *viele* bedeutet, und dem Lateinischen *amor*, was *Liebe* bedeutet. Menschen sehen Liebe nicht als begrenzte Ressource an und sind offen dafür, mehrere romantische Liebesbeziehungen zu führen. Polyamorie kann als Identität, Entscheidung oder als Einstellung angesehen werden. Polyamore Beziehungen sind Beziehungen, in denen Menschen in der Lage sind, feste, dauerhafte, emotionale, intime und/oder sexuelle Beziehungen mit mehr als einer Person zu führen. Polyamore Menschen werden stark mit Vorurteilen und Stigma belastet.

Polyfidelity: Eine Form der Polyamorie, bei der alle Personen eines Polyküls exklusive Beziehungen miteinander führen, aber keine romantischen und/oder sexuellen Beziehungen zu Personen außerhalb der Gruppe haben.

Polykül: Beschreibt ein Beziehungsnetzwerk von Beziehungsperson(en) und Metas. Polyküle können offen oder geschlossen sein und eine beliebige Zahl von Personen umfassen. Die Voraussetzung für ein Polykül ist jedoch die Bereitschaft, Verbindungen innerhalb einzugehen und Investitionen kollektiv zu verstehen.

Polysaturation: Beschreibt einen Zustand innerhalb der Polyamorie. Die Sättigung/Kapazitäten von Energie innerhalb des Polyküls von jeder einzelnen Person. Wenn z. B. eine Person polysaturated ist, dann ist die Person gerade nicht offen für neue Verbindungen. Oversaturation heißt, dass mehr Verbindungen als verfügbare Zeit und Energie eingegangen sind. Undersaturation, dass Bedürfnisse und Wünsche nicht gedeckt werden und eine Offenheit besteht.

Quad: Siehe Poly-Guide, »Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Queer platonisch/Polyqueerplatonisch: Ein Sammelbegriff für eine Beziehung, die meist keine romantische/sexuelle Anziehung erlebt – doch mehr als Freund*innen beschreibt. Queerplatonisch wird verwendet, um Gefühle und Beziehungen zu beschreiben, die entweder nicht romantischer oder mehrdeutig romantischer Natur sind, um auszudrücken, dass sie die gesellschaftlichen Normen für platonische Beziehungen durchbrechen. Sie kann durch eine starke Bindung und emotionale Verpflichtung gekennzeichnet sein, die von den Beteiligten nicht als etwas angesehen wird, das über eine Freund*innenschaft hinausgeht. Beispiele wären Co-Parenting, zusammenleben, Verantwortung füreinander übernehmen.

Serielle Monogamie: Beschreibt Menschen, die es vorziehen, sich jeweils nur an eine Person zu binden, doch im Laufe des Lebens mehrere aufeinanderfolgende Beziehungen haben.

Solo Polyamory: Siehe Poly-Guide, » Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Triad/Triade (Throuple): Siehe Poly-Guide, » Verschiedene Formen der Polyamorie«.

Unicorn: Englisch für Einhorn. Eine bi+ Person, oft eine bi+ Frau, die bevorzugt Beziehungen mit beiden Partnern eines heterosexuellen Paares eingeht. Die Bedingungen dieser Beziehungen werden in erster Linie durch die Vereinbarungen des Paares festgelegt. (Meist unethisch.)

Unicorn Hunting/Dragon Hunting: Englisch für Einhornjagd/Drachenjagd. Unicorn/Dragon Hunter sind Paare, die eine bisexuelle Frau/Mann suchen, die/der es vorzieht, Beziehungen mit beiden Teilen eines heterosexuellen Paares zu Bedingungen zu führen, die in erster Linie durch die Vereinbarungen des Paares für eine Beziehung festgelegt sind. Dieser Begriff ist mit Vorsicht zu genießen, da es fast unmöglich ist, diese Art von Person zu finden, weil sie mit allen Bedingungen des Paares einverstanden sein muss und weil diese Struktur, wenn sie gehandhabt wird, oft dazu benutzt wird, junge, bisexuelle Frauen und Männer, die neu in der Polyamorie sind, negativ zu beeinflussen und auszunutzen.

Vetorecht: Eine Vereinbarung innerhalb einiger polyamorer Beziehungen, die einer Beziehungsperson das Recht gibt, eine andere Beziehung ihrer Beziehungsperson abzulehnen. Dies bezieht sich auf Paare, die vereinbart haben, dass sie die andere Beziehung ihrer Beziehungsperson beenden können, wenn sie diese nicht mögen oder wenn sie die bestehende Beziehung bedroht.

V-Triad/Vee: Siehe Poly-Guide, »Verschiedene Formen der Polyamorie«

Leseliste

Bay Area Bisexual Network: The Bisexual Manifesto, Beyond the Myths of Bisexuality, in : Anything That Moves Nr. 1, 1990

Fern, Jessica: Polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie, divana Verlag, 2023

Fern, Jessica: Polywise, a deeper dive into navigating open relationships, Scribe UK, 2023

Gassmann, Alexa: sie lieben: weil Selbstfindung keine Phase ist. Vom Mut, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, allegria, 2023.

Giese, Linus: Ich bin Linus. Wie ich der Mann wurde, der ich schon immer war, Rowohlt, 2020

Hardy, Janet W. W., Easton, Dossie: The Ethical Slut, A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships, and Other Freedoms in Sex and Love, Clarkson Potter/Ten Speed, 2017

Jaspers, Lisa, Ryland, Naomi, Horch, Silvie (Hrsg.): Unlearn Patriarchy, Ullstein, 2022

Kiwit, Britta: Ach, das ist Familie?! Vielfalt, Zusammenleben und Aufklärung – Mit Tipps für Eltern und Bezugspersonen, EMF, 2023

Kurt, Şeyda: Radikale Zärtlichkeit, Warum Liebe politisch ist, HarperCollins, 2021

Lee, John Alan: Colours of love: An exploration of the ways of loving, New Press, 1973

Meyer, Lydia: Die Zukunft ist nicht binär, Rowohlt, 2023

Die Michalskis, Böttcher, Shari: Muckdiwupp – Auf nach Pifo !, 2021

Schropp, Jochen: Queer as f*ck, echtEMF, 2022

Vaid-Menon, Alok: Mehr als binär, Katalyst Verlag, 2023

Zett, Alicia, Wie Wellen im Sturm, Bastei Lübbe, 2023